

德光中學115年3/2-3/31營養葷食菜單

好口味食品廠提供

樓層	日期	星期		主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
3樓	3/2	一		白飯/煮	蜜汁烤雞翅/烤	榨菜豆干炒肉絲/炒	玉米火腿百頁/炒	炒青菜/炒	蘿蔔玉米湯/煮	99	28	31	787
			食材	白米	生鮮雞翅	豆干/肉絲/榨菜	百頁/火腿/玉米粒	青菜	蘿蔔/玉米				
	3/3	二		胚芽飯/煮	塔香杏鮑菇雞/燒	紅燒獅子頭/炒	涼拌海帶絲/拌	炒青菜/炒	冬菜粉絲肉絲湯/煮	102	30	29	789
			食材	白米/胚芽	雞肉/杏鮑菇/九層塔	獅子頭/大白菜/木耳	海帶絲/芝麻	青菜	肉絲/粉絲/冬菜				
	3/4	三	三章-Q日	白飯/煮	泡菜肉片/燉	小黃瓜香腸片/炒	韓式寬冬粉/炒	炒青菜/炒	紫菜金菇湯/煮	104	27	30	794
			食材	白米	豬肉片/大白菜	香腸/小黃瓜	寬粉/黃豆芽	青菜	金針菇/紫菜				
	3/5	四		小米飯/煮	蒜香雞丁/炒	麻辣豆腐魚蛋/煮	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	白菜鮮菇湯/煮	99	32	29	785
		食材	白米/小米	雞肉/蔬菜/蒜碎	板豆腐/黃金魚蛋/酸菜	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	大白菜/金針菇					
3/6	五		白飯/煮	香酥魚條*2/炸	油豆腐滷蛋/魯	香菇高麗菜豆皮/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	106	32	30	822	
		食材	白米	魚條	雞蛋/油豆腐	高麗菜/豆荳/香菇	青菜	綠豆					
4樓	3/9	一		白飯/煮	蜜汁烤雞翅/烤	榨菜豆干炒肉絲/炒	玉米火腿百頁/炒	炒青菜/炒	蘿蔔玉米湯/煮	99	28	31	787
			食材	白米	生鮮雞翅	豆干/肉絲/榨菜	百頁/火腿/玉米粒	青菜	蘿蔔/玉米				
	3/10	二		胚芽飯/煮	塔香杏鮑菇雞/燒	紅燒獅子頭/炒	涼拌海帶絲/拌	炒青菜/炒	冬菜粉絲肉絲湯/煮	102	30	29	789
			食材	白米/胚芽	雞肉/杏鮑菇/九層塔	獅子頭/大白菜/木耳	海帶絲/芝麻	青菜	肉絲/粉絲/冬菜				
	3/11	三	三章-Q日	白飯/煮	泡菜肉片/燉	小黃瓜香腸片/炒	韓式寬冬粉/炒	炒青菜/炒	紫菜金菇湯/煮	104	27	30	794
			食材	白米	豬肉片/大白菜	香腸/小黃瓜	寬粉/黃豆芽	青菜	金針菇/紫菜				
	3/12	四		小米飯/煮	蒜香雞丁/炒	麻辣豆腐魚蛋/煮	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	白菜鮮菇湯/煮	99	32	29	785
		食材	白米/小米	雞肉/蔬菜/蒜碎	板豆腐/黃金魚蛋/酸菜	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	大白菜/金針菇					
3/13	五		白飯/煮	香酥魚條*2/炸	油豆腐滷蛋/魯	香菇高麗菜豆皮/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	106	32	30	822	
		食材	白米	魚條	雞蛋/油豆腐	高麗菜/豆荳/香菇	青菜	綠豆					
5樓	3/16	一		白飯/煮	蜜汁烤雞翅/烤	榨菜豆干炒肉絲/炒	玉米火腿百頁/炒	炒青菜/炒	蘿蔔玉米湯/煮	99	28	31	787
			食材	白米	生鮮雞翅	豆干/肉絲/榨菜	百頁/火腿/玉米粒	青菜	蘿蔔/玉米				
	3/17	二		胚芽飯/煮	塔香杏鮑菇雞/燒	紅燒獅子頭/炒	涼拌海帶絲/拌	炒青菜/炒	冬菜粉絲肉絲湯/煮	102	30	29	789
			食材	白米/胚芽	雞肉/杏鮑菇/九層塔	獅子頭/大白菜/木耳	海帶絲/芝麻	青菜	肉絲/粉絲/冬菜				
	3/18	三	三章-Q日	白飯/煮	泡菜肉片/燉	小黃瓜香腸片/炒	韓式寬冬粉/炒	炒青菜/炒	紫菜金菇湯/煮	104	27	30	794
			食材	白米	豬肉片/大白菜	香腸/小黃瓜	寬粉/黃豆芽	青菜	金針菇/紫菜				
	3/19	四		小米飯/煮	蒜香雞丁/炒	麻辣豆腐魚蛋/煮	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	白菜鮮菇湯/煮	99	32	29	785
		食材	白米/小米	雞肉/蔬菜/蒜碎	板豆腐/黃金魚蛋/酸菜	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	大白菜/金針菇					
3/20	五		白飯/煮	香酥魚條*2/炸	油豆腐滷蛋/魯	香菇高麗菜豆皮/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	106	32	30	822	
		食材	白米	魚條	雞蛋/油豆腐	高麗菜/豆荳/香菇	青菜	綠豆					
2樓+行政區	3/23	一		白飯/煮	蜜汁烤雞翅/烤	榨菜豆干炒肉絲/炒	玉米火腿百頁/炒	炒青菜/炒	蘿蔔玉米湯/煮	99	28	31	787
			食材	白米	生鮮雞翅	豆干/肉絲/榨菜	百頁/火腿/玉米粒	青菜	蘿蔔/玉米				
	3/24	二		胚芽飯/煮	塔香杏鮑菇雞/燒	紅燒獅子頭/炒	涼拌海帶絲/拌	炒青菜/炒	冬菜粉絲肉絲湯/煮	102	30	29	789
			食材	白米/胚芽	雞肉/杏鮑菇/九層塔	獅子頭/大白菜/木耳	海帶絲/芝麻	青菜	肉絲/粉絲/冬菜				
	3/25	三		白飯/煮	泡菜肉片/燉	小黃瓜香腸片/炒	韓式寬冬粉/炒	炒青菜/炒	紫菜金菇湯/煮	104	27	30	794
			食材	白米	豬肉片/大白菜	香腸/小黃瓜	寬粉/黃豆芽	青菜	金針菇/紫菜				
	3/26	四		小米飯/煮	蒜香雞丁/炒	麻辣豆腐魚蛋/煮	紅絲炒蛋/炒	炒青菜/炒	白菜鮮菇湯/煮	99	32	29	785
		食材	白米/小米	雞肉/蔬菜/蒜碎	板豆腐/黃金魚蛋/酸菜	雞蛋/紅蘿蔔	青菜	大白菜/金針菇					
3/27	五		白飯/煮	香酥魚條*2/炸	油豆腐滷蛋/魯	香菇高麗菜豆皮/炒	炒青菜/炒	綠豆湯/煮	106	32	30	822	
		食材	白米	魚條	雞蛋/油豆腐	高麗菜/豆荳/香菇	青菜	綠豆					
3樓	3/30	一		白飯/煮	鐵路豬排+酸菜/煎	洋蔥薑汁肉片/炒	螞蟻上樹/炒	炒青菜/炒	刺瓜玉米湯/煮	102	30	29	789
			食材	白米	豬排/酸菜	豬肉片/洋蔥	冬粉/絞肉/蔬菜	青菜	玉米粒/大黃瓜				
	3/31	二		麥片飯/煮	蜜汁地瓜雞丁/炒	麻婆豆腐/燴	大白菜麵筋球/炒	炒青菜/炒	榨菜金針菇湯/煮	101	32	29	793
		食材	白米/麥片	雞肉/地瓜/白芝麻	豆腐/絞肉	麵筋球/大白菜	青菜	金針菇/榨菜					

營養師：劉睿捷

營養字：007030

地址：台南市中華北路一段203巷73號

~本公司使用之豬肉皆為國產豬肉~